



我国发布四类慢性病营养和运动指导原则

新华社北京7月1日电 记者1日从国家卫生健康委了解到,国家卫生健康委委托国家心血管病中心牵头,组织相关领域专家,针对成人高血压、高血糖症、高脂血症、高尿酸血症等四类慢性病,研究制定了营养和运动指导原则(2024年版),进一步强化慢性病防控关口前移,提高慢性病患者维护和促进自身健康的能力。

根据指导原则,在营养方面,成人高血压、高血糖症、高脂血症、高尿酸血症等四类慢性病患者要坚持健康膳食、控制能量摄入、保证新鲜蔬菜和水果摄

入量、限制烟酒或不饮酒等;在运动方面,四类慢性病患者要坚持有规律的运动,适度量力,循序渐进等。

据介绍,高血压是一种全身性疾病,可导致脑卒中、冠心病、心力衰竭、肾功能衰竭等严重并发症,目前我国成人高血压患病率约为27.5%。高血糖症(包括糖尿病前期和糖尿病)是一种以慢性血糖升高为特征的代谢状态,成人糖尿病患病率约为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%,50岁及以上成人糖尿病患病率更高。

高脂血症是一种由遗传因素和环境因素共同作用导致的脂质合成和代谢紊乱的疾病,成人高脂血症的患病率约为35.6%。高尿酸血症是一种代谢性疾病,总体患病率约为13.3%。

国家卫生健康委医疗应急司有关负责人说,各地要充分发挥各级医疗卫生机构引领带动作用,加强对相关慢性病患者营养和运动等非药物措施干预和指导,引导公众提高慢性病自我管理的健康意识,通过合理膳食和科学运动有效控制慢性病相关危险因素,不断提升群众健康水平。



麓台钟声

直播间叫卖“古董” “坑老”骗局应严打

□本报评论员 宋玉璐

记者近日在调查中发现,当前有不少主播在直播间自称“儿子”“女儿”,称呼直播间观众为“爸妈”,并以“避税”“避开监管”“人在海外,宝贝回国”和暗示珠宝文玩在二级市场的高回报率等为由,诱导消费者下单囤货,以求未来升值发大财。这些直播间的受众多为中老年人,多名受访者表示家中老人整日沉迷观看收藏品卖货直播,在直播间内疯狂下单,甚至贷款也要消费。(据《法治日报》)

过去,骗子走街串巷、街头摆摊卖假古董行骗;如今,骗子把摊位挪进直播间继续忽悠,“表演”的剧本换汤不换药。

前期主播会进行长时间的剧情演绎和铺垫,打造弘扬正能量青年、隐世豪门家族成员等人设。随后便是“狗血”剧情,从婆媳矛盾、争夺家产、集团斗争到海外夺宝,一方直播间俨然成了“大戏台”,吸引关注、积累粉丝。之后,主播便大打“亲情牌”,自称“儿女”,亲切称呼直播间观众为“爸妈”。在一声声呼唤中,许多独居老人便迷失了自我,一步步深陷其中。

直播间里,主播会不断暗示这些商品的“高价值”,甚至承诺只是让人暂时“保管”宝贝,之后会上门回收或者让宝贝持有人参加拍卖会,可以高价变现,为消费者编织一个“闷声发大财”的美梦,鲜少见过这种架势的中老年人极易被煽动、洗脑,稀里糊涂就下了单。

一边是精心打磨的剧本,一边是沉迷于观看“古董”直播的中老年人,如此“点对点”式直播诈骗行为,让人不寒而栗。话术层层包装、剧本更新迭代,为的都是掏空手机屏幕前中老年人的“钱袋子”。家人劝不动、“古董”退不掉、钱财追不回,这都成了子女、亲属的心结。

然而光靠子女劝导是远远不够的,这次是卖“古董”,下次可能卖其他东西,打击网络直播诈骗行为是一项艰巨的长期任务。针对中老年消费者,更应该加强教育引导,增进其对网络直播技术、网络支付手段的了解,毕竟天下没那么多捡漏的好事。

直播平台要切实扛起责任,加强审核,把好“第一关”,对各类诈骗信息及时监测预警,减少诈骗信息暴露机会。执法部门则要织密防护网,构建犯罪惩治防范体系,多部门协作共同铲除直播诈骗滋生土壤。只有全社会共同发力,帮助中老年人捂好“钱袋子”,才能让网络直播诈骗无机可乘。

为期62天的2024年全国铁路暑期运输昨天启动 全国铁路暑运预计发送旅客8.6亿人次

新华社北京7月1日电 记者从中国国家铁路集团有限公司获悉,1日,为期62天的2024年全国铁路暑期运输启动。7月1日至8月31日,全国铁路预计发送旅客8.6亿人次,日均发送旅客1387万人次。

国铁集团运输部相关负责人介绍,今年暑期,学生流、旅游流、探亲流等出行旺盛,铁路客流将保持高位运行。铁路部门认真统筹客货运输和防洪安全,精心制定暑期旅客运输工作方案,加大运输能力投放,落实便民利民惠民举措,努力为旅客平安有序出行和经济平稳运行提供可靠保障。

为保障旅客安全有序出行,各地铁路部门强化路地联动机制,优化出行服务,努力提升旅客出行体验。国铁武汉局集团公司管内武汉、汉口、宜昌东、襄阳东等车站积极协调当地公交集团等市政交通部门,统筹安排公共交通便利,方便旅客出行“最后一公里”;国铁济南局集团公司与国网德州供电公司密切协作,对德州东站及管内京沪高铁等高铁线路沿线供电设施开展电力安全巡查,确保暑运期间高铁电力供应稳定可靠;国铁呼和浩特局集



7月1日,在山东烟台站,一名机械师巡查车辆设备。 新华社发

团公司包头站推出旅行团体旅客“五专”服务,包括安排专人全程对接沟通、设置团体旅客购票专窗、开通专用进出站绿色通道、设置专用候车区域、安排专人引导乘车出站等,助力旅客顺畅出行。

全国快递业务量今年上半年突破800亿件

新华社北京7月1日电 国家邮政局监测数据显示,截至6月30日,今年上半年我国快递业务量突破800亿件,比2023年提前59天。

今年以来,我国快递月均业务量超130亿件,6月份快递日均业务量超5亿件。快递市场规模加快扩大,在促进消费、服务生产和保障民生等方面发挥了积极作用。

国家邮政局有关负责人介绍,大规模设备更新和消费品以旧换新行动开展以来,快递企业抓住新一轮发展机遇,加快淘汰老旧分拣和安检设备,提升新能源车应用比例,推进设备的智能化低碳化升级。快递企业推出“换新+回收”和“送、装、拆、收”等新发展模式,为降低社会物流成本持续贡献行业力量。

我国首开北极航线海上安全信息播发业务

新华社天津7月1日电 7月1日,交通运输部北海航海保障中心首次开通北极航线海上安全信息播发业务,该业务由天津海岸电台通过中高频单边带无线电话播发,内容包括北极航线重点海域的海冰实况监测和气象预报信息。

北极航线海上安全信息播发业务所提供的内容,由天津海岸电台和天津海洋中心气象台联合制作研发,通过融合风云气象卫星以及多种气象遥测遥感卫星数据,结合北极航线实际需求,对白令海峡、德米特里·拉普捷夫海峡、维基基茨基海峡、喀拉海峡等重点海域的海冰密集度以及气象信息进行分析预测,形成北极海冰实况分布和气象预报解析报文。

天津海岸电台将在每年7月1日至10月31日期间通过单边带无线电话播发气象预报和海冰实况。

交通运输部北海航海保障中心天津通信中心有关负责人表示,北极航线海上安全信息播发业务的开通是我国关于北极航线航海保障通信研究成果的成功应用转化,填补了我国利用短波通信开展北极航线海上安全信息服务的空白,对中国籍船舶的航



7月1日,天津海岸电台值班人员询问船舶收听北极航线气象预报播发情况。 新华社发

行安全提供了坚实保障。

交通运输部北海航海保障中心于2012年12月20日在天津挂牌运转,负责我国北海海区的航海保障服务,辖区范围覆盖山东、河北、辽宁、黑龙江、天津四省一市。